

Estils

NEREIDA CARRILLO
BARCELONA

Una taronja, una campana i unes cireres. Pitgem el botó de la màquina escurabutxaques, les imatges comencen a rodar i en surten tres de similars: unes cireres, una llimona i el número set. Repassem el mur de Facebook i podem veure la imatge d'un amic dinant a la platja i una altra d'una persona diferent de viatge a Tailàndia. Una mica més tard tornem a fer *scroll*, com si pitgessim el botó de la màquina escurabutxaques, i han aparegut més escenes semblants. Amb les xarxes socials, amb els *wearables* que ens monitritzen els passos o amb els videojocs sempre hi tornem per buscar imatges semblants. Revisem, repassem, repetim. Una vegada i una altra hi tornem a entrar. Què té la tecnologia perquè hi quedem atrapats?

"Facebook comparteix amb les màquines escurabutxaques l'habilitat de proporcionar una resposta ràpida a una acció simple", escrivia fa uns anys Alexis C. Madrigal a *The Atlantic*. Al text, Madrigal, si bé deixa clar que no parla d'addicció a l'univers creat per Mark Zuckerberg, sí que adverteix que aquesta xarxa social pot hipnotitzar i retenir els usuaris de la mateixa manera que ho fan les màquines dels casinos. Madrigal va redactar l'article inspirat pel llibre *Addiction by design. Machine gambling in Las Vegas*, de l'antropòloga Natasha Schüll, professora de la Universitat de Nova York. Després d'escrutar el funcionament dels casinos, l'antropòloga va concloure que les màquines escurabutxaques estan dissenyades per amarrar els jugadors als seus cossos inerts i bigarrats. ¿Passa el mateix amb les xarxes socials, els videojocs o els *wearables* amb què mesurem el nostre cos?

"No hi ha res en la tecnologia social que sigui inherentment addictiu, però sí que crec que la manera com dissenyem la tecnologia pot accelerar les experiències addictives", explica Schüll a l'ARA. L'antropòloga ha passat per Barcelona per explicar la seva investigació sobre el tema en un congrés organitzat pel grup de recerca CareNet (Care & Preparedness in the Network Society) de l'IN3 de la UOC i altres investigadors. Per a l'antropòloga, un element clau que enganxa l'usuari és la repetició. Jocs com el Candy Crush i d'altres estan basats en la repetició, un tornar i tornar que, segons Madrigal, sumeix els usuaris en un cercle de seguretat balsàmic.

Sempre en marxa

Un altre element que trobem en el disseny de moltes xarxes socials i que afavoreix l'addicció, segons apunta Schüll, és la sensació que sempre estan passant coses. Mentre no mirem, a Instagram els nostres contactes pengen centenars de fotos. Mentre no mirem, a Face-



Què té la tecnologia que enganxa?

Els experts alerten que les xarxes socials i els videojocs estan dissenyats per fomentar conductes addictives

book els textos i les imatges que hem pujat estan suscitant comentaris i comparticions. Per no perdre's res, l'usuari està temptat de no apartar la mirada. I cada vegada ho fa menys. Passem més temps revisant els nostres murs. Segons dades que la mateixa companyia va donar en la presentació de resultats del primer trimestre del 2016, els usuaris passen 50 minuts al dia a Facebook. "Encara que vulguis pa-

Pendents
La sensació que sempre passen coses a les xarxes ens atrau

rar o anar-te'n a dormir –explica l'antropòloga–, continues fent *scroll* perquè allà hi ha tot el que t'has perdut". Així, es podria dir que el cinema no està dissenyat per ser addictiu perquè la pel·lícula, en un moment donat, s'acaba, però a Facebook no hi ha crèdits.

El mateix passa amb els videojocs, segons el doctor Josep Lluís Matalí, coordinador de la unitat de conductes addictives del servei de

psiquiatria i psicologia infantil i juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Matalí explica que en els últims 8 anys han notat un increment de pacients que van a tractar-se de conductes malsanes relacionades amb la tecnologia. En l'actualitat, explica el doctor, la majoria de casos que atenen estan relacionats amb els videojocs, sobretot amb els que tenen unes característiques concretes que poden potenciar una conducta problemàtica. Són els anomenats *massively multiplayer online role-playing game* (MMORPG), és a dir, jocs de rol en què es juga en grup per internet. "El *League of legends* és el que més casos ens està portant", assenyala el doctor.

El doctor Matalí explica les conseqüències en els adolescents que tracten: "Baixen el rendiment en l'àmbit acadèmic, els fa mandra quedar amb els amics, la relació amb la família se'n ressent, perquè no col·laboren en les activitats i les dinàmiques domèstiques, estan tot el dia tancats a l'habitació i hi ha una alteració del ritme son-vigília". Entre les característiques del joc que poden potenciar l'addicció dels usuaris, el doctor també assenyala el fet



RUTH MARIGOT

CRISTINA CALDERER

que, com a les xarxes socials, sempre passin coses malgrat que l'usuari no hi sigui. "El joc té una vida pròpia que fa que tinguis aquesta obligatorietat d'haver-te de connectar per saber quina vida té", assenyala Matalí.

Impunitat en equip

A més, apunta el doctor, hi ha pressions socials molt importants que retenen els adolescents en el joc: "L'adolescent no pot abandonar la partida perquè deixa el seu grup d'amics tirat. És com si, enmig d'un partit de futbol, algú li diu a un jugador que se n'ha d'anar a fer deures". Però la manera com el disseny empeny a l'addicció no acaba aquí, el doctor assenyala dos factors més: el fet que els MMORPG i molts altres videojocs estiguin pensats com una superació d'etapes i la "impunitat absoluta" que de vegades proporcionen. "Aquesta impunitat –remarca Matalí– fa que la gent s'enganxi a tota una sèrie de conductes en aquests jocs que no podria tenir en el món real".

Quina és la solució per evitar quedar atrapats en les tibants xarxes de la tecnologia? ¿Cal posar línies vermelles als desenvolupadors? ¿S'han

Com se sap si n'estem massa pendents?

¿Quan podem considerar que algú que passa molt de temps revisant el WhatsApp, llegint els fils de conversa de Twitter o intentant arribar més lluny en les etapes d'un videojoc està enganxat? El doctor Matalí i els seus col·legues Sara Garcia, María Martín i Marta Pardo ho defineixen molt clarament a la publicació *Les noves tecnologies en nens i adolescents*: "Quan la tecnologia passa de ser un mitjà a convertir-se en un fi", apunten.

Els professionals apunten factors genètics, de personalitat, familiars i ambientals que afavoreixen que un nen o adolescent s'enganxi als videojocs. La timidesa, la inestabilitat afectiva o el fet d'haver patit una situació traumàtica com la separació de la parella o la mort d'un familiar en serien alguns. Per evitar que els més petits quedin abduïts per les pantalles, els professionals recomanen pactar entre pares i fills les hores d'ús de l'ordinador, ubicar la consola en un espai comú o potenciar altres aficions.

de regular aquests aspectes? Les addiccions depenen de molts factors. No tots els jugadors del *League of legends* o tots els usuaris de Facebook hi han de quedar enganxats.

Però els experts sí que adverteixen que els desenvolupadors haurien de vigilar més amb determinades característiques que poden facilitar l'addicció. L'antropòloga Natasha Schüll lamenta "la gran falta de polítiques sobre les tecnologies emergents". "Cada vegada hi haurà més conscienciació –pronostica Schüll– que el disseny pot tenir efectes perjudicials. I, per extensió, ens adonarem que cal regular aquestes interfícies de la mateixa manera que regulem el menjar o els plàstics".

Per a l'antropòloga, una qüestió rellevant és el temps. Aposta per posar un límit de minuts al temps que podem dedicar a revisar Instagram o fer *scroll* al mur de Facebook. Schüll s'inclina per un model en què sigui l'usuari qui, prèviament, es marqui un temps màxim i que l'eina l'avisi quan el superi. "Has d'oferir a la gent la possibilitat d'autoregular-se", assenyala la investigadora. Seria una manera d'aconseguir que l'usuari es pogués dissenyar la seva cuirassa per protegir-se de l'addicció. —